PART DUA

Teknik Psikologi Stoic

EMPAT

Visualisasi Negatif

Apa Hal Terburuk yang Bisa Terjadi?

Setiap orang yang bijaksana akan secara berkala merenungkan hal-hal buruk yang dapat terjadi padanya. Alasan yang jelas untuk melakukan ini adalah untuk mencegah hal-hal itu terjadi. Seseorang mungkin, misalnya, menghabiskan waktu untuk memikirkan cara orang bisa masuk ke rumahnya sehingga dia bisa mencegah mereka melakukannya. Atau dia mungkin menghabiskan waktu memikirkan penyakit yang mungkin menimpanya sehingga dia bisa mengambil tindakan pencegahan.

Tetapi tidak peduli seberapa keras kita berusaha mencegah hal-hal buruk terjadi pada kita, beberapa tetap akan terjadi. Oleh karena itu Seneca menunjukkan alasan kedua untuk merenungkan hal-hal buruk yang dapat terjadi pada kita. Jika kita memikirkan hal-hal ini, kita akan

mengurangi dampaknya pada kita ketika, terlepas dari upaya pencegahan kita, hal itu terjadi: "Dia merampas kekuatan penyakit sekarang yang telah merasakan kedatangan mereka sebelumnya."[1] Kemalangan paling berat, katanya, pada mereka yang "tidak mengharapkan apa pun selain keberuntungan."[2]

Epictetus menggemakan nasihat ini: Kita harus ingat bahwa "segala sesuatu di mana-mana dapat binasa." Jika kita gagal untuk mengenali hal ini dan sebaliknya berasumsi bahwa kita akan selalu dapat menikmati hal-hal yang kita hargai, kemungkinan besar kita akan mendapati diri kita mengalami kesulitan yang cukup besar ketika hal-hal yang kita hargai diambil dari kita.[3]

Selain alasan untuk merenungkan hal-hal buruk yang bisa terjadi pada kita, ada alasan ketiga dan bisa dibilang jauh lebih penting. Kita manusia sebagian besar tidak bahagia karena kita tidak pernah puas; setelah bekerja keras untuk mendapatkan apa yang kita inginkan, kita secara rutin kehilangan minat pada objek keinginan kita. Alih-alih merasa puas, kita merasa sedikit bosan, dan sebagai tanggapan atas kebosanan ini, kita terus membentuk keinginan baru yang bahkan lebih besar.

Psikolog Shane Frederick dan George Loewenstein telah mempelajari fenomena ini dan memberinya nama:
adaptasi hedonis. Untuk mengilustrasikan proses adaptasi, mereka menunjuk pada studi tentang pemenang lotere. Memenangkan lotere biasanya memungkinkan seseorang

untuk menjalani kehidupan impiannya. Namun, ternyata setelah periode awal kegembiraan, pemenang lotre berakhir dengan bahagia seperti sebelumnya.[4] Mereka mulai menganggap remeh Ferrari dan mansion baru mereka, seperti sebelumnya mereka menganggap pikap berkarat dan apartemen sempit mereka begitu saja.

Bentuk adaptasi hedonis lain yang kurang dramatis terjadi ketika kita melakukan pembelian konsumen. Awalnya, kami senang dengan televisi layar lebar atau tas kulit halus yang kami beli. Namun, setelah beberapa waktu, kita menjadi membenci mereka dan mendapati diri kita merindukan televisi layar lebar atau tas tangan yang bahkan lebih mewah. Demikian juga, kami mengalami adaptasi hedonis dalam karir kami. Kita mungkin pernah bermimpi mendapatkan pekerjaan tertentu. Akibatnya, kita mungkin telah bekerja keras di perguruan tinggi dan mungkin melanjutkan sekolah pascasarjana untuk mendapatkan jalur karir yang tepat, dan di jalur itu, kita mungkin telah menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk membuat kemajuan yang lambat tapi pasti menuju tujuan karir kita. Pada akhirnya mendapatkan pekerjaan impian kita, kita akan senang, tetapi tak lama kemudian kita cenderung menjadi tidak puas. Kita akan menggerutu tentang gaji kita, rekan kerja kita, dan kegagalan bos kita untuk mengenali bakat kita.

Kami juga mengalami adaptasi hedonis dalam hubungan kami. Kami bertemu pria atau wanita impian kami, dan setelah pacaran yang kacau berhasil menikahi orang ini. Kita mulai dalam keadaan bahagia, tapi tak lama kemudian kita

menemukan diri kita merenungkan kekurangan pasangan kita dan, tidak lama setelah itu, berfantasi tentang memulai hubungan dengan seseorang yang baru.

Sebagai hasil dari proses adaptasi, orang menemukan diri mereka di atas treadmill kepuasan. Mereka tidak bahagia ketika mereka mendeteksi keinginan yang tidak terpenuhi dalam diri mereka. Mereka bekerja keras untuk memenuhi keinginan tersebut, dengan keyakinan bahwa dengan memenuhinya akan memperoleh kepuasan. Masalahnya, bagaimanapun, adalah bahwa begitu mereka memenuhi keinginan untuk sesuatu, mereka beradaptasi dengan kehadirannya dalam hidup mereka dan sebagai akibatnya berhenti menginginkannya—atau setidaknya, tidak menganggapnya diinginkan seperti dulu. Mereka berakhir sama tidak puasnya seperti sebelum memenuhi keinginan itu.

Maka, salah satu kunci kebahagiaan adalah dengan mencegah proses adaptasi: Kita perlu mengambil langkah-langkah untuk mencegah diri kita dari menerima begitu saja, begitu kita mendapatkannya, hal-hal yang dengan susah payah kita dapatkan. Dan karena kita mungkin telah gagal mengambil langkah-langkah seperti itu di masa lalu, tidak diragukan lagi ada banyak hal dalam hidup kita yang telah kita adaptasi, hal-hal yang pernah kita impikan tetapi sekarang kita anggap remeh, termasuk, mungkin , pasangan kita, anak-anak kita, rumah kita, mobil kita, dan pekerjaan kita.

Artinya, selain mencari cara untuk mencegah proses adaptasi, kita perlu mencari cara untuk membalikkannya.

Dengan kata lain, kita membutuhkan suatu teknik untuk menciptakan dalam diri kita keinginan untuk hal-hal yang sudah kita miliki. Di seluruh dunia dan selama ribuan tahun, mereka yang telah memikirkan dengan cermat cara kerja keinginan telah menyadari hal ini—bahwa cara termudah bagi kita untuk memperoleh kebahagiaan adalah dengan belajar bagaimana menginginkan hal-hal yang sudah kita miliki. Nasihat ini mudah untuk dinyatakan dan tidak diragukan lagi benar; triknya adalah dengan mempraktekkannya dalam kehidupan kita. Bagaimana kita bisa meyakinkan diri kita sendiri untuk menginginkan hal-hal yang sudah kita miliki?

Kaum stoik mengira mereka punya jawaban untuk pertanyaan ini. Mereka menyarankan agar kita menghabiskan waktu membayangkan bahwa kita telah kehilangan hal-hal yang kita hargai—bahwa istri kita telah meninggalkan kita, mobil kita dicuri, atau kita kehilangan pekerjaan. Melakukan ini, pikir orang Stoa, akan membuat kita lebih menghargai istri, mobil, dan pekerjaan kita daripada yang seharusnya. Teknik ini—mari kita sebut sebagai visualisasi negatif—digunakan oleh kaum Stoa setidaknya sejak Chrysippus.[5]Menurut saya, ini adalah satu-satunya teknik paling berharga dalam perangkat alat psikologis kaum Stoa.

Seneca menggambarkan teknik visualisasi negatif dalam penghiburan yang dia tulis kepada Marcia, seorang wanita yang, tiga tahun setelah kematian putranya, sama sedihnya seperti pada hari dia menguburkannya. Dalam penghiburan ini, selain memberi tahu Marcia cara mengatasi kesedihannya saat ini, Seneca menawarkan nasihat tentang bagaimana dia dapat menghindari menjadi korban kesedihan seperti itu di masa depan: Yang perlu dia lakukan adalah mengantisipasi kejadian yang dapat menyebabkan dia berduka. Secara khusus, katanya, dia harus ingat bahwa semua yang kita miliki adalah "pinjaman" dari Fortune, yang dapat mengambilnya kembali tanpa izin kita—bahkan tanpa pemberitahuan sebelumnya. Jadi, ”kita harus mengasihi semua orang yang kita kasihi . . . , tetapi selalu dengan pemikiran bahwa kami tidak memiliki janji bahwa kami dapat menyimpannya selamanya—tidak, bahkan tidak ada janji bahwa kami dapat menyimpannya untuk waktu yang lama.”[6] Saat menikmati kebersamaan dengan orang-orang terkasih, kita harus secara berkala berhenti untuk merenungkan kemungkinan bahwa kenikmatan ini akan berakhir. Jika tidak ada yang lain, kematian kita sendiri yang akan mengakhirinya.

Epictetus juga menganjurkan visualisasi negatif. Dia menasihati kita, misalnya, ketika kita mencium anak kita, untuk mengingat bahwa dia fana dan bukan sesuatu yang kita miliki—bahwa dia telah diberikan kepada kita “untuk saat ini, tidak terpisahkan atau selamanya.” Nasihatnya: Dalam tindakan mencium anak itu, kita harus diam-diam

merenungkan kemungkinan bahwa dia akan mati besok.[7]Dalam Meditasinya, Marcus Aurelius dengan senang hati mengutip nasihat ini.[8]

Untuk melihat bagaimana membayangkan kematian seorang anak dapat membuat kita menghargainya, pertimbangkan dua ayah. Yang pertama mengingat nasihat Epictetus dan secara berkala merenungkan kematian anaknya. Yang kedua menolak untuk menghibur pikiran suram seperti itu. Dia malah berasumsi bahwa anaknya akan hidup lebih lama darinya dan bahwa dia akan selalu ada untuk dia nikmati. Ayah pertama hampir pasti akan lebih perhatian dan penuh kasih daripada yang kedua. Ketika dia melihat putrinya pertama kali di pagi hari, dia akan senang bahwa dia masih menjadi bagian dari hidupnya, dan pada siang hari dia akan memanfaatkan sepenuhnya kesempatan untuk berinteraksi dengannya. Ayah kedua, sebaliknya, tidak mungkin mengalami kegembiraan saat bertemu dengan anaknya di pagi hari. Memang, dia bahkan mungkin tidak melihat dari koran untuk mengakui kehadirannya di ruangan itu. Pada siang hari, dia akan gagal memanfaatkan kesempatan untuk berinteraksi dengannya dengan keyakinan bahwa interaksi semacam itu dapat ditunda hingga besok. Dan ketika dia akhirnya bisa berinteraksi dengannya, kesenangan yang dia dapatkan dari perusahaannya tidak akan sedalam yang diperkirakan, seperti kesenangan yang dialami ayah pertama dari interaksi semacam itu.

Selain merenungkan kematian kerabat, orang Stoa berpikir kita harus menghabiskan waktu merenungkan kehilangan teman, kematian, mungkin, atau pertengkaran.

Jadi, Epictetus menasihati bahwa ketika kita mengucapkan selamat tinggal kepada seorang teman, kita harus diam-diam mengingatkan diri kita sendiri bahwa ini mungkin perpisahan terakhir kita.[9]Jika kita melakukan ini, kita akan cenderung tidak menganggap remeh teman-teman kita, dan akibatnya, kita mungkin akan mendapatkan jauh lebih banyak kesenangan dari persahabatan daripada yang seharusnya kita dapatkan.

Di antara kematian yang harus kita renungkan, kata Epictetus, adalah kematian kita sendiri.[10] Sejalan dengan itu, Seneca menasihati temannya Lucilius untuk hidup setiap hari seolah-olah itu adalah hari terakhirnya. Memang, Seneca mengambil hal-hal lebih jauh dari ini: Kita harus hidup seolah-olah saat ini adalah yang terakhir.[11]

Apa artinya hidup setiap hari seolah-olah itu adalah hari terakhir kita? Beberapa orang beranggapan bahwa itu berarti hidup liar dan terlibat dalam segala macam ekses hedonistik. Lagi pula, jika hari ini adalah hari terakhir kami, kami tidak akan membayar harga apa pun untuk kehidupan kami yang kacau balau. Kita bisa menggunakan narkoba tanpa takut menjadi kecanduan. Kita juga bisa menghabiskan uang dengan sembrono tanpa harus khawatir tentang bagaimana kita akan membayar tagihan yang akan datang kepada kita besok.

Namun, ini bukanlah apa yang ada dalam pikiran Stoa ketika mereka menasihati kita untuk hidup seolah-olah hari ini adalah hari terakhir kita. Bagi mereka, hidup seolah-olah

setiap hari adalah hari terakhir kita hanyalah perpanjangan dari teknik visualisasi negatif: Saat kita menjalani hari kita, kita harus secara berkala berhenti sejenak untuk merenungkan fakta bahwa kita tidak akan hidup selamanya dan oleh karena itu hari ini dapat menjadi yang terakhir bagi kami. Refleksi semacam itu, alih-alih mengubah kita menjadi hedonis, akan membuat kita menghargai betapa indahnya kita hidup dan memiliki kesempatan untuk mengisi hari ini dengan aktivitas. Hal ini pada gilirannya akan memperkecil kemungkinan kita menyia-nyiakan hari-hari kita. Dengan kata lain, ketika Stoa menasihati kita untuk hidup setiap hari seolah-olah itu adalah hari terakhir kita, tujuan mereka bukanlah untuk mengubah aktivitas kita, tetapi untuk mengubah keadaan pikiran kita saat kita melakukan aktivitas tersebut. Secara khusus, mereka tidak ingin kita berhenti memikirkan atau merencanakan hari esok;sebagai gantinya mereka ingin kita, seperti yang kita pikirkan dan rencanakan untuk hari esok, untuk mengingat dan menghargai hari ini.

Lalu, mengapa orang Stoa ingin kita merenungkan kematian kita sendiri? Karena hal itu dapat secara dramatis meningkatkan kenikmatan hidup kita.

Dan selain merenungkan hilangnya hidup kita, kata orang Stoa, kita harus merenungkan hilangnya harta benda kita. Sebagian besar dari kita menghabiskan saat-saat kosong untuk memikirkan hal-hal yang kita inginkan tetapi tidak kita miliki. Kita akan jauh lebih baik, kata Marcus, untuk menghabiskan waktu untuk memikirkan semua hal yang kita

miliki dan merenungkan betapa kita akan merindukannya jika itu bukan milik kita.[12] Sejalan dengan ini, kita harus memikirkan bagaimana perasaan kita jika kita kehilangan harta benda kita, termasuk rumah, mobil, pakaian, hewan peliharaan, dan saldo bank kita; bagaimana perasaan kita jika kita kehilangan kemampuan kita, termasuk kemampuan kita untuk berbicara, mendengar, berjalan, bernapas, dan menelan; dan bagaimana perasaan kita jika kita kehilangan kebebasan kita.

Sebagian besar dari kita "menjalankan mimpi"—hidup, yaitu mimpi yang pernah kita miliki untuk diri kita sendiri. Kita mungkin menikah dengan orang yang pernah kita impikan untuk dinikahi, memiliki anak dan pekerjaan yang pernah kita impikan, dan memiliki mobil yang pernah kita impikan untuk dibeli. Namun berkat adaptasi hedonis, segera setelah kami menemukan diri kami menjalani kehidupan impian kami, kami mulai menerima kehidupan itu begitu saja. Alih-alih menghabiskan hari-hari kita menikmati nasib baik kita, kita menghabiskannya untuk membentuk dan mengejar impian baru yang lebih agung untuk diri kita sendiri. Akibatnya, kita tidak pernah puas dengan hidup kita. Visualisasi negatif dapat membantu kita menghindari hal ini.

Tapi bagaimana dengan orang-orang yang jelas-jelas tidak hidup dalam mimpi? Bagaimana dengan tunawisma, misalnya? Hal penting yang harus disadari adalah bahwa Stoicisme sama sekali bukan filosofi orang kaya. Mereka

yang menikmati kehidupan yang nyaman dan makmur dapat memperoleh manfaat dari praktik Stoicisme, tetapi demikian juga mereka yang miskin. Secara khusus, meskipun kemiskinan mereka menghalangi mereka untuk melakukan banyak hal, hal itu tidak menghalangi mereka untuk mempraktekkan visualisasi negatif.

Pertimbangkan orang yang telah direduksi hanya memiliki sebuah celana dalam. Keadaannya bisa lebih buruk: Dia bisa kehilangan celana dalamnya. Dia akan melakukannya dengan baik, kata orang-orang Stoa, untuk merenungkan kemungkinan ini. Misalkan, kemudian, bahwa ia kehilangan celana dalmanya. Selama dia mempertahankan kesehatannya, keadaannya bisa menjadi lebih buruk lagi—suatu hal yang patut dipertimbangkan. Dan jika kesehatannya memburuk? Dia bisa bersyukur bahwa dia masih hidup.

Sulit membayangkan seseorang yang entah bagaimana bisa menjadi lebih buruk. Oleh karena itu, sulit untuk membayangkan seseorang yang tidak dapat mengambil manfaat dari praktik visualisasi negatif. Klaimnya bukanlah bahwa mempraktikkannya akan membuat hidup menyenangkan bagi mereka yang tidak memiliki apa-apa seperti halnya bagi mereka yang memiliki banyak. Klaimnya hanyalah bahwa praktik visualisasi negatif — dan lebih umum lagi, adopsi Stoicisme — dapat menghilangkan rasa sakit karena tidak memiliki apa-apa dan dengan demikian membuat mereka yang tidak memiliki apa-apa lebih sengsara daripada yang seharusnya.

Sepanjang garis ini, pertimbangkan penderitaan James

Stockdale. (Jika namanya membunyikan lonceng, itu mungkin karena dia adalah pasangan Ross Perot dalam 1992 untuk presiden Amerika Serikat.) Seorang pilot angkatan laut, Stockdale ditembak jatuh di Vietnam pada tahun 1965 dan ditahan sebagai tawanan perang sampai tahun 1973. Selama waktu itu, ia mengalami kesehatan yang buruk, kondisi kehidupan yang primitif, dan kebrutalan para sipirnya. Namun dia tidak hanya selamat tetapi muncul sebagai pria yang pantang menyerah. Bagaimana dia mengaturnya? Sebagian besar, katanya, dengan mempraktikkan Stoicisme.[13]

Satu hal lagi yang perlu disadari: Meskipun mereka menawarkan nasihat kepada orang-orang yang tertindas tentang bagaimana membuat keberadaan mereka lebih dapat ditoleransi, Stoa sama sekali tidak mendukung menjaga orang-orang ini dalam keadaan penaklukan mereka. Orang-orang Stoa akan bekerja untuk memperbaiki keadaan eksternal mereka, tetapi pada saat yang sama, orang-orang Stoa akan menyarankan hal-hal yang dapat mereka lakukan untuk meringankan kesengsaraan mereka sampai keadaan itu diperbaiki.

Orang mungkin membayangkan bahwa orang Stoa, karena mereka memikirkan skenario terburuk, akan cenderung pesimis. Apa yang kami temukan, bagaimanapun, adalah bahwa praktik visualisasi negatif yang teratur memiliki efek mengubah Stoa menjadi optimis penuh. Izinkan saya untuk menjelaskan.

Kami biasanya mencirikan seorang optimis sebagai seseorang yang melihat gelasnya setengah penuh daripada setengah kosong. Namun, bagi seorang Stoa, tingkat optimisme ini hanya akan menjadi titik awal. Setelah menyatakan penghargaannya bahwa gelasnya setengah penuh daripada benar-benar kosong, dia akan melanjutkan

untuk mengungkapkan kegembiraannya bahkan karena memiliki gelas: Bagaimanapun, gelas itu bisa saja pecah atau dicuri. Dan jika dia berada di puncak permainan Stoic-nya, dia mungkin akan terus berkomentar tentang betapa menakjubkannya bejana kaca: Mereka murah dan cukup tahan lama, tidak memberikan rasa apa pun pada apa yang kita masukkan ke dalamnya, dan—keajaiban keajaiban!—izinkan kami untuk melihat apa yang dikandungnya. Ini mungkin terdengar agak konyol, tetapi bagi seseorang yang tidak kehilangan kapasitasnya untuk bersukacita, dunia adalah tempat yang indah. Bagi orang seperti itu, kacamata itu luar biasa; untuk semua orang, gelas hanyalah gelas, dan setengah kosong untuk boot.

Adaptasi hedonis memiliki kekuatan untuk memadamkan kesenangan kita akan dunia. Karena adaptasi, kita mengambil hidup kita dan apa yang kita miliki begitu saja daripada menikmatinya. Visualisasi negatif, bagaimanapun, adalah penangkal kuat untuk adaptasi hedonis. Dengan secara sadar memikirkan kehilangan apa yang kita miliki, kita dapat memperoleh kembali penghargaan kita terhadapnya, dan dengan apresiasi yang diperoleh kembali

ini kita dapat merevitalisasi kapasitas kita untuk bersukacita.

Salah satu alasan mengapa anak-anak mampu bersukacita adalah karena mereka hampir tidak menerima apa pun begitu saja. Bagi mereka, dunia ini luar biasa baru dan mengejutkan. Bukan hanya itu, tetapi mereka belum yakin bagaimana dunia bekerja: Mungkin hal-hal yang mereka miliki hari ini akan menghilang secara misterius besok. Sulit bagi mereka untuk menerima sesuatu begitu saja ketika mereka bahkan tidak dapat mengandalkan keberadaannya yang berkelanjutan.

Tetapi ketika anak-anak tumbuh dewasa, mereka menjadi letih. Pada saat mereka remaja, mereka cenderung menerima hampir semua hal dan semua orang di sekitar mereka begitu saja.menggerutu harus menjalani kehidupan yang mereka jalani, di rumah yang kebetulan mereka huni, dengan orang tua dan saudara kandung yang kebetulan mereka miliki. Dan dalam sejumlah kasus yang menakutkan, anak-anak ini tumbuh menjadi orang dewasa yang tidak hanya tidak dapat menikmati dunia di sekitar mereka, tetapi juga bangga dengan ketidakmampuan ini. Mereka akan, dengan cepat, memberi Anda daftar panjang hal-hal tentang diri mereka sendiri dan kehidupan mereka yang tidak mereka sukai dan ingin mereka ubah, jika mungkin untuk melakukannya, termasuk pasangan mereka, anak-anak mereka, rumah mereka, keluarga mereka. pekerjaan mereka, mobil mereka, usia mereka, saldo bank mereka, berat badan mereka, warna rambut mereka, dan bentuk pusar mereka. Tanyakan kepada mereka apa yang mereka hargai tentang dunia—tanyakan kepada mereka apa, jika ada, yang membuat mereka

puas—dan mereka mungkin, setelah beberapa pemikiran, dengan enggan menyebutkan satu atau dua hal.

Kadang-kadang bencana meledakkan orang-orang ini dari keletihan mereka. Misalkan, misalnya, tornado menghancurkan rumah mereka. Peristiwa semacam itu tentu saja tragis, tetapi pada saat yang sama mereka berpotensi memiliki hikmahnya: Mereka yang selamat darinya mungkin akan menghargai apa pun yang masih mereka miliki. Lebih umum, perang, penyakit, dan bencana alam adalah tragis, karena mereka mengambil dari kita hal-hal yang kita hargai, tetapi mereka juga memiliki kekuatan untuk mengubah mereka yang mengalaminya. Sebelumnya, orang-orang ini mungkin telah berjalan dalam tidur sepanjang hidup; sekarang mereka dengan gembira, untungnya hidup—sehidup yang mereka rasakan selama beberapa dekade. Sebelumnya, mereka mungkin acuh tak acuh terhadap dunia di sekitar mereka; sekarang mereka waspada dengan keindahan dunia.

Namun, transformasi pribadi yang disebabkan oleh bencana memiliki kekurangan. Yang pertama adalah Anda tidak bisa mengandalkan bencana. Memang, banyak orang memiliki kehidupan yang bebas malapetaka—dan sebagai akibatnya, tanpa sukacita. (Ironisnya, kemalangan orang-orang ini untuk memiliki kehidupan yang diberkati bebas dari kemalangan.) Kelemahan kedua adalah bahwa malapetaka yang memiliki kekuatan untuk mengubah

seseorang juga dapat merenggut nyawanya. Pertimbangkan, misalnya, seorang penumpang di pesawat terbang, yang mesinnya baru saja terbakar. Pergantian peristiwa ini kemungkinan akan menyebabkan penumpang menilai kembali hidupnya, dan sebagai hasilnya, dia mungkin akhirnya mendapatkan beberapa wawasan tentang hal-hal apa dalam hidup yang benar-benar berharga dan apa yang tidak. Sayangnya, beberapa saat setelah pencerahan ini dia mungkin sudah mati.

Kelemahan ketiga dari transformasi yang disebabkan oleh bencana adalah bahwa keadaan kegembiraan yang dipicunya cenderung memudar. Mereka yang hampir mati tetapi kemudian bangkit kembali biasanya mendapatkan kembali semangat mereka untuk hidup. Mereka mungkin, misalnya, merasa termotivasi untuk merenungkan matahari terbenam yang sebelumnya mereka abaikan atau untuk terlibat dalam percakapan yang tulus dengan pasangan yang sebelumnya mereka anggap remeh. Mereka melakukan ini untuk sementara waktu, tetapi kemudian, dalam banyak kasus, sikap apatis kembali: Mereka mungkin mengabaikan matahari terbenam yang indah yang menyala di luar jendela mereka untuk mengeluh pahit kepada pasangan mereka bahwa tidak ada yang layak ditonton di televisi.

Visualisasi negatif tidak memiliki kekurangan ini. Kita tidak perlu menunggu untuk terlibat dalam visualisasi negatif seperti kita harus menunggu untuk dihantam bencana. Tertimpa bencana dapat dengan mudah membunuh kita; terlibat dalam visualisasi negatif tidak bisa. Dan karena visualisasi negatif dapat dilakukan berulang kali, efek

menguntungkannya, tidak seperti bencana, dapat bertahan tanpa batas. Oleh karena itu, visualisasi negatif adalah cara yang luar biasa untuk mendapatkan kembali apresiasi kita terhadap kehidupan dan dengannya kemampuan kita untuk bersukacita.

Kaum Stoa tidak sendirian dalam memanfaatkan kekuatan visualisasi negatif. Pertimbangkan, misalnya, orang-orang yang mengucapkan kasih karunia sebelum makan. Beberapa mungkin mengatakannya karena mereka hanya terbiasa melakukannya. Orang lain mungkin mengatakannya karena mereka takut Tuhan akan menghukum mereka jika mereka tidak melakukannya. Tetapi jika dipahami dengan benar, mengucap syukur—dan dalam hal ini, memanjatkan doa syukur apa pun—adalah bentuk visualisasi negatif. Sebelum makan, mereka yang mengucapkan Rahmat berhenti sejenak untuk merenungkan fakta bahwa makanan ini mungkin tidak tersedia bagi mereka, dalam hal ini mereka akan kelaparan. Dan bahkan jika makanan tersedia, mereka mungkin tidak dapat membaginya dengan orang-orang yang sekarang berada di meja makan mereka. Dikatakan dengan pemikiran ini, kasih karunia memiliki kemampuan untuk mengubah makanan biasa menjadi alasan untuk perayaan.

Beberapa orang tidak membutuhkan Stoa atau pendeta untuk memberi tahu mereka bahwa kunci dari watak ceria adalah secara berkala menghibur pikiran negatif; mereka menebaknya sendiri. Dalam perjalanan hidup saya, saya telah bertemu banyak orang seperti itu. Mereka menganalisis keadaan mereka bukan dalam hal apa yang mereka kurang,

tetapi dalam hal seberapa banyak yang mereka miliki dan berapa banyak kehilangan yang mereka dapatkan

. Banyak dari mereka yang tidak beruntung, secara objektif, dalam hidup mereka; namun, mereka akan memberi tahu Anda panjang lebar betapa beruntungnya mereka—hidup, bisa berjalan, tinggal di tempat mereka tinggal, dan seterusnya. Adalah instruktif untuk membandingkan orang-orang ini dengan mereka yang, secara objektif, "memiliki segalanya", tetapi yang, karena mereka tidak menghargai apa pun dari apa yang mereka miliki, benar-benar sengsara.

Sebelumnya saya menyebutkan bahwa ada orang yang tampak bangga dengan ketidakmampuan mereka untuk menikmati dunia di sekitar mereka. Mereka entah bagaimana mendapatkan gagasan bahwa dengan menolak untuk bersenang-senang di dunia, mereka menunjukkan kedewasaan emosional mereka: Menyukai sesuatu, menurut mereka, adalah kekanak-kanakan. Atau mungkin mereka telah memutuskan bahwa menolak untuk bersenang-senang di dunia adalah hal yang modis, cara menolak mengenakan pakaian putih setelah Hari Buruh adalah hal yang modis, dan mereka merasa terpaksa untuk mematuhi perintah mode. Menolak untuk menikmati dunia, dengan kata lain, adalah bukti kecanggihan.

Jika Anda meminta pendapat mereka yang tidak puas tentang orang-orang ceria yang baru saja dijelaskan — atau lebih buruk lagi, dari orang-orang optimis Stoic yang berbicara panjang lebar tentang betapa indahnya gelas itu — mereka cenderung menanggapi dengan komentar yang

meremehkan: “Orang-orang seperti itu jelas bodoh. Mereka seharusnya tidak puas dengan begitu sedikit. Mereka seharusnya menginginkan lebih dan tidak mengistirahatkan konten sampai mereka mendapatkannya.” Namun, saya berpendapat bahwa apa yang benar-benar bodoh adalah menghabiskan hidup Anda dalam keadaan ketidakpuasan yang disebabkan oleh diri sendiri ketika kepuasan berada dalam genggaman Anda, jika saja Anda mau mengubah pandangan mental Anda. Untuk bisa puas. dengan sedikit bukanlah suatu kegagalan, itu adalah berkah—jika, bagaimanapun juga, yang Anda cari adalah kepuasan Dan jika Anda mencari sesuatu selain kepuasan, saya akan menanyakan (dengan heran) apa yang Anda temukan lebih diinginkan daripada kepuasan. Apa, saya akan bertanya, mungkin layak mengorbankan kepuasan untuk mendapatkan?

Jika kita memiliki imajinasi yang aktif, akan mudah bagi kita untuk terlibat dalam visualisasi negatif; akan mudah bagi kita untuk membayangkan, misalnya, rumah kita habis terbakar, bos kita memecat kita, atau kita menjadi buta. Namun, jika kita kesulitan membayangkan hal-hal seperti itu, kita dapat mempraktekkan visualisasi negatif dengan memperhatikan hal-hal buruk yang terjadi pada orang lain dan merenungkan fakta bahwa hal-hal ini mungkin telah terjadi pada kita.[14] Atau, kita dapat melakukan penelitian sejarah untuk melihat bagaimana nenek moyang kita hidup. Kita akan segera menemukan bahwa kita hidup dalam apa

yang bagi mereka akan menjadi dunia mimpi—bahwa kita cenderung menerima begitu saja hal-hal yang nenek moyang kita harus hidup tanpanya, termasuk antibiotik, AC, kertas toilet(!), ponsel, televisi, jendela, kacamata, dan buah segar di bulan Januari. Setelah sampai pada kesadaran ini, kita bisa bernapas lega bahwa kita bukan nenek moyang kita, cara keturunan kita mungkin suatu hari nanti akan bernapas lega bahwa mereka bukan kita!

selain itu, juga dapat digunakan secara terbalik: Selain membayangkan bahwa hal-hal buruk yang terjadi pada orang lain terjadi pada kita, kita dapat membayangkan bahwa hal-hal buruk yang terjadi pada kita terjadi pada orang lain. Dalam Buku Pegangannya, Epictetus menganjurkan "visualisasi proyektif" semacam ini. Misalkan, katanya, bahwa pelayan kita memecahkan cangkir.[15] Kita cenderung marah dan ketenangan kita terganggu oleh kejadian tersebut. Salah satu cara untuk menghindari kemarahan ini adalah dengan memikirkan bagaimana perasaan kita jika insiden itu terjadi pada orang lain. Jika kita berada di rumah seseorang dan pelayannya memecahkan cangkir, kita tidak akan marah; memang, kita mungkin mencoba menenangkan tuan rumah kita dengan mengatakan “Ini hanya secangkir; hal ini terjadi." Terlibat dalam visualisasi proyektif, Epictetus percaya, akan membuat kita menghargai hal-hal buruk yang terjadi pada kita secara relatif tidak signifikan dan karena itu akan mencegahnya mengganggu ketenangan kita.

Pada titik ini, seorang non-Stoik mungkin mengajukan

keberatan berikut. Kaum Stoa, seperti yang telah kita lihat, menasihati kita untuk mengejar ketenangan, dan sebagai bagian dari strategi mereka untuk mencapainya, mereka menasihati kita untuk terlibat dalam visualisasi negatif. Tapi bukankah ini nasihat yang kontradiktif? Misalkan, misalnya, seorang Stoa diundang ke piknik. Sementara para piknik lainnya bersenang-senang, orang Stoa akan duduk di sana, diam-diam merenungkan cara-cara piknik bisa hancur: "Mungkin salad kentangnya rusak, dan orang-orang akan keracunan makanan. Mungkin seseorang akan mematahkan pergelangan kaki bermain softball. Mungkin akan ada badai petir hebat yang akan membubarkan para piknik. Mungkin aku akan disambar petir dan mati." Ini terdengar seperti tidak menyenangkan sama sekali. Tetapi lebih tepatnya, tampaknya tidak mungkin seorang Stoic akan mendapatkan ketenangan sebagai hasil dari menghibur pikiran seperti itu. Sebaliknya, ia cenderung menjadi murung dan penuh kecemasan. Menanggapi keberatan ini, izinkan saya menunjukkan bahwa adalah suatu kesalahan untuk berpikir bahwa orang-orang Stoa akan menghabiskan seluruh waktu mereka untuk merenungkan potensi bencana. Alih-alih, ini adalah sesuatu yang akan mereka lakukan secara berkala: Beberapa kali setiap hari atau beberapa kali setiap minggu, seorang Stoa akan berhenti sejenak dalam kenikmatan hidupnya untuk memikirkan bagaimana semua ini, semua hal yang dia nikmati, dapat diambil darinya.

Selain itu, ada perbedaan antara merenungkan sesuatu yang buruk terjadi dan mengkhawatirkannya. Kontemplasi adalah latihan intelektual, dan adalah mungkin bagi kita

untuk melakukan latihan seperti itu tanpa mempengaruhi emosi kita. Adalah mungkin, misalnya, bagi seorang ahli meteorologi untuk menghabiskan hari-harinya merenungkan tornado tanpa kemudian hidup dalam ketakutan akan dibunuh oleh tornado. Dengan cara yang sama, adalah mungkin bagi seorang Stoa untuk merenungkan hal-hal buruk yang dapat terjadi tanpa menjadi diliputi kecemasan sebagai akibatnya.

Terakhir, visualisasi negatif, alih-alih membuat orang murung, akan meningkatkan sejauh mana mereka menikmati dunia di sekitar mereka, karena hal itu akan mencegah mereka menerima dunia itu begitu saja. Terlepas dari—atau lebih tepatnya, karena—pikirannya (sesekali) suram, orang Stoa kemungkinan akan menikmati piknik jauh lebih banyak daripada piknik lain yang menolak untuk memikirkan pikiran suram yang sama; dia akan senang menjadi bagian dari suatu peristiwa yang, dia sadari sepenuhnya, mungkin tidak terjadi.

Kritikus Stoicisme sekarang mungkin menimbulkan kekhawatiran lain. Jika Anda tidak menghargai sesuatu, Anda tidak akan keberatan kehilangannya. Namun berkat praktik visualisasi negatif mereka yang terus-menerus, kaum Stoa akan sangat menghargai orang-orang dan hal-hal di sekitar mereka. Bukankah mereka dengan demikian mengatur diri mereka sendiri untuk sakit hati? Tidakkah mereka akan sangat sedih ketika kehidupan merenggut orang-orang ini dan hal-hal lain, seperti yang kadang-kadang

pasti akan terjadi?

Perhatikan, sebagai ilustrasi, dua ayah yang disebutkan sebelumnya. Ayah pertama secara berkala merenungkan kehilangan anaknya dan karena itu tidak menerima begitu saja; sebaliknya, dia sangat menghargainya. Ayah kedua berasumsi bahwa anaknya akan selalu ada untuknya dan karena itu menerima begitu saja. Mungkin disarankan bahwa karena ayah kedua tidak menghargai anaknya, dia akan menanggapi kematiannya dengan mengangkat bahu, sedangkan ayah pertama, karena dia sangat menghargai anaknya, telah menyiapkan dirinya untuk sakit hati jika dia meninggal. .

Orang-orang Stoa, saya pikir, akan menanggapi kritik ini dengan menunjukkan bahwa ayah kedua hampir pasti akan berduka karena kehilangan anaknya: Dia akan sangat menyesal karena telah menerima begitu saja.

Secara khusus, dia kemungkinan akan disiksa dengan pikiran "seandainya saja": "Kalau saja aku menghabiskan lebih banyak waktu bermain dengannya! Kalau saja aku menceritakan lebih banyak cerita pengantar tidur! Kalau saja saya pergi ke resital biolanya daripada pergi bermain golf!" Ayah pertama, bagaimanapun, tidak akan memiliki penyesalan yang sama; karena dia menghargai putrinya dia akan memanfaatkan sepenuhnya kesempatan untuk berinteraksi dengannya.

Jangan salah: Ayah pertama akan berduka atas kematian anaknya. Seperti yang akan kita lihat, kaum Stoa menganggap episode kesedihan berkala adalah bagian dari kondisi manusia. Tapi setidaknya ayah ini bisa terhibur

karena tahu bahwa dia menghabiskan sedikit waktu dengan anaknya dengan baik. Ayah kedua tidak akan memiliki penghiburan seperti itu dan sebagai akibatnya mungkin menemukan bahwa perasaan sedihnya diperparah oleh perasaan bersalah. Ini adalah ayah kedua, saya pikir, yang telah menyiapkan dirinya untuk sakit hati.

Kaum Stoa juga akan menanggapi kritik di atas dengan mengamati bahwa pada saat yang sama praktik visualisasi negatif membantu kita menghargai dunia, itu mempersiapkan kita untuk perubahan di dunia itu. Mempraktikkan visualisasi negatif, bagaimanapun juga, berarti merenungkan ketidakkekalan dunia di sekitar kita. Jadi, seorang ayah yang mempraktekkan visualisasi negatif, jika dia melakukannya dengan benar, akan datang dengan dua kesimpulan: Dia beruntung memiliki anak, dan karena dia tidak dapat memastikan kehadirannya yang berkelanjutan dalam hidupnya, dia harus siap kehilangan anaknya.

Inilah sebabnya Marcus, segera setelah menasihati pembaca untuk menghabiskan waktu memikirkan betapa mereka akan kehilangan harta benda mereka jika harta benda ini hilang, memperingatkan mereka untuk “berhati-hatilah jangan sampai kesenangan mereka membuat Anda sangat menghargai mereka sehingga kehilangan mereka akan menghancurkan kedamaian fikiran Anda.”[16] Sejalan dengan itu, Seneca, setelah menasihati kita untuk menikmati hidup, memperingatkan kita untuk tidak mengembangkan "cinta yang berlebihan" untuk hal-hal yang kita nikmati.

Sebaliknya, kita harus berhati-hati untuk menjadi “pengguna, tetapi bukan budak, dari karunia-karunia Keberuntungan.”[17]

Visualisasi negatif, dengan kata lain, mengajarkan kita untuk merangkul kehidupan apa pun yang kebetulan kita jalani dan mengekstrak setiap kesenangan yang kita bisa darinya. Tapi itu sekaligus mengajarkan kita untuk mempersiapkan diri menghadapi perubahan yang akan membuat kita kehilangan hal-hal yang menyenangkan kita. Itu mengajarkan kita, dengan kata lain, untuk menikmati apa yang kita miliki tanpa melekat padanya. Ini pada gilirannya berarti bahwa dengan mempraktikkan visualisasi negatif, kita tidak hanya dapat meningkatkan peluang kita untuk mengalami kegembiraan tetapi juga meningkatkan kemungkinan bahwa kegembiraan yang kita alami akan bertahan lama, bertahan dari perubahan keadaan kita. Jadi, dengan mempraktekkan visualisasi negatif, kita dapat berharap untuk mendapatkan apa yang dianggap Seneca sebagai manfaat utama Stoicisme, yaitu, "kegembiraan tanpa batas yang kokoh dan tidak dapat diubah."[18]

Saya sebutkan di bagian pendahuluan bahwa beberapa hal yang membuat saya tertarik pada Buddhisme juga dapat ditemukan dalam Stoicisme. Seperti umat Buddha, kaum Stoa menasihati kita untuk merenungkan ketidakkekalan dunia. "Semua hal manusia," Seneca mengingatkan kita, "berumur pendek dan mudah rusak."[19] Marcus juga mengingatkan kita bahwa hal-hal yang kita hargai seperti daun di pohon, siap rontok saat angin bertiup. Dia juga

berargumen bahwa “fluks dan perubahan” dunia di sekitar kita bukanlah suatu kebetulan melainkan bagian penting dari alam semesta kita.[20]

Kita perlu mencamkan dengan teguh bahwa semua yang kita hargai dan orang yang kita cintai suatu saat akan hilang dari kita. Jika tidak ada yang lain, kematian kita sendiri akan membuat kita kehilangan mereka.

Secara lebih umum, kita harus ingat bahwa setiap aktivitas manusia yang tidak dapat dilakukan tanpa batas waktu pasti memiliki kejadian akhir. Akan ada—atau sudah pernah terjadi!—terakhir kali dalam hidup Anda saat Anda menyikat gigi, memotong rambut, mengendarai mobil, memotong rumput, atau bermain jingkat. Akan ada saat terakhir Anda mendengar suara salju yang turun, menyaksikan bulan terbit, mencium aroma popcorn, merasakan kehangatan seorang anak yang tertidur di pelukan Anda, atau bercinta. Anda suatu hari akan makan makanan terakhir Anda, dan segera setelah itu Anda akan mengambil napas terakhir Anda.

Terkadang dunia memberi tahu kita terlebih dahulu bahwa kita akan melakukan sesuatu untuk terakhir kalinya. Kita mungkin, misalnya, makan di restoran favorit pada malam sebelum restoran itu dijadwalkan tutup, atau kita mungkin mencium seorang kekasih yang dipaksa oleh keadaan untuk pindah ke bagian dunia yang jauh, mungkin selamanya. Sebelumnya, ketika kami berpikir kami dapat mengulanginya sesuka hati, makan di restoran ini atau ciuman yang dibagikan dengan kekasih kami mungkin

biasa-biasa saja. Tapi sekarang kita tahu itu tidak bisa diulang, itu kemungkinan besar akan menjadi peristiwa luar biasa: Makan malam akan menjadi yang terbaik yang pernah kita miliki di restoran, dan ciuman perpisahan akan menjadi salah satu pengalaman paling pahit yang ditawarkan kehidupan.

Dengan merenungkan ketidakkekalan segala sesuatu di dunia, kita dipaksa untuk menyadari bahwa setiap kali kita melakukan sesuatu bisa menjadi terakhir kali kita melakukannya, dan pengakuan ini dapat menginvestasikan hal-hal yang kita lakukan dengan signifikansi dan intensitas yang seharusnya tidak ada. Kita tidak akan lagi berjalan dalam tidur sepanjang hidup kita. Beberapa orang, saya sadari, akan merasa tertekan atau bahkan tidak sehat untuk merenungkan ketidakkekalan. Namun saya yakin bahwa satu-satunya cara agar kita bisa benar-benar hidup adalah jika kita menjadikannya urusan kita secara berkala untuk menghibur pikiran-pikiran seperti itu.